

◎ チキンソテー イタリアンラビゴットソース ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

皮目をパリッと中をしっとり焼き上げたチキンにさっぱりとしたラビゴットソースをたっぷりと添えて。

■材料(2人分)

鶏もも肉	1枚 (340g)
A 塩	小さじ2/3
A 白コショウ	適量
A オリーブオイル	小さじ1
B 米酢	大さじ1
B マスタード	大さじ1/2
B 塩・白コショウ	適量
エキストラヴァージンオリーブオイル	大さじ2・5
玉ねぎ	15g
ケッパー	4g
ゆで卵	1/3個
ブラックオリーブ	2個
パセリ	2g
セルフィーユ	5g
ピンクペッパー	好みで5粒



@Bellatina

【ポイント】

チキンソテーが固くなってしまおうという声をよく聞きます。フライパンで焼くときに身の方をしっかりと焼いてしまうと固くなる原因になります。皮をさんで焼くことで実が固くならず、皮目を焼いた後はオーブンで弱火で火を入れると身は柔らかくしっとり焼きあがります。オーブンに入れている間にソースを作れるので手軽にチャレンジしてくださいね。

【ラビゴットソース】

フランス料理のソースのひとつ。さっぱりとしているので茹で鶏や魚料理に合わせることが多いです。今回はチキンソテーに合わせたかったので茹で卵やオリーブといった存在感の強いものを加えてコクのある仕上がりにしました。魚のソテーに加えたりポテトサラダに合わせても美味しいですよ。



オーブンに入れる前のチキンの皮の焼き加減

鶏もも肉は身側を上にし、包丁で筋を切る。厚みのあるところは厚さ半分まで包丁を入れ、厚みを均一にする。Aの塩を両面にまぶす。身の方にAの白コショウをまぶす。フライパンにAのオリーブオイルを熱し、鶏もも肉の皮目をしわにならないようにして下にして入れ、中火で約5分皮にしわが寄らないよう時々みながら皮目をしたにしたまま焼く。皮がパリッと(写真)したら身側を10秒下にして焼く。オープンシートを敷いた鉄板に皮目を上にして移す。160℃に熱したオーブンで15分焼く

玉ねぎはみじん切りにして5分水にさらして水けをしっかりときる。ブラックオリーブは種を除きみじん切り。ケッパーはみじん切り。セルフィーユは半量をとっておき、半量はパセリと一緒にみじん切り。茹で卵は7mm角に切る。

ボウルにBを入れて塩が溶けるまでホイッパーでよく混ぜる。エキストラヴァージンオリーブオイルを糸を垂らすように少しづつ混ぜているところに加えていく。玉ねぎ・ケッパー・ゆで卵・パセリ・セルフィーユ・オリーブを加えて軽く混ぜ、味を見て必要であれば塩で味を整える。

皿に③のラビゴットソースをたっぷり注ぎ、スプーンの背で円形に広げる。中心に焼きあがった鶏もも肉をのせ、残しておいたセルフィーユにオリーブオイル少量を絡めてのせる。好みでピンクペッパーを潰してふりかける。